Rok X. Nr. 9.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

WRZESIEŃ 1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Do Matek.

Ciężkie a wzniosłe jest zadanie matki-obywatelki, ale stokroć cięższe i szczytniejsze jest zadanie matki-obywatelki-Polki. Matka wolnego narodu ma dostarczyć i wychować cieleśnie i duchowo zdrowych obywateli, matka-Polka prócz tego ma stworzyć z niewolnych — obywateli wolnych. Praca to nie lada, zawisła od przekształcenia fizycznego ustroju całego narodu, którego dokonać można tylko przez przekształcenie pojedynczych członków naród składających. Całe społeczeństwo i niektórzy jego członkowie bardzo wiele robią i pracują nad umoralnieniem i wykształceniem duchowem narodu, fizyczne jednak wychowanie jest wszędzie, u nas zaś najbardziej zaniedbane. A przecież fizyczny ustrój jest podstawą wszystkiego nawet moralności i wykształcenia duchowego. Dlaczegoż więc o fizycznej stronie zapominamy? Bo prawda, że wszystko zawisło od fizycznych własności ustroju nie stała się powszechną, bo nią ludzkość jeszcze się nie przejęła. Kraj i szkoła nie wiele zrobić mogą w danej chwili w sprawie fizycznego wychowania; ostatniej wpływ często ujemny. Ale gdyby nawet mogły się opiekować, matkom pozostawiony jest czas niemowlęctwa i wieku dziecinnego potomstwa. I cóż nam matkom robić należy? Nie możemy mieć wpływu na zdrowie potomstwa przed jego urodzeniem, bo prawa natury wstecz niedziałają, starajmy się poznawszy prawa natury o to, aby od pierwszej chwili w wytkniętym celu potomstwo wychowywać. Musimy pracę rozpocząć od siebie — od wykształcenia, jak potomstwo wychowywać należy. Tutaj niestety natrafiamy na bardzo dotkliwy brak w wychowaniu kobiet. Miejmy nadzieję, że wkrótce nasze szkoły tak będą przekształcone, że matki nie będą uczuwały braku tego, jak potomków wychowywać. Przecież to główne zadanie życia matki i zapewne poznanie prawd o wychowaniu jest potrzebniejsze jak paplanina obcymi językami lub karmienie naukami, z których matki wielkiego pożytku nie odnoszą. Każda nauka jest pożyteczną, o wychowaniu potomstwa niewątpliwie najużyteczniejszą. Rzeźbiarz pragnący stworzyć dzieło sztuki szuka trwałego materjału. Ty matko stworzyć go musisz, trwałym zaś będzie materjał, gdy zdrowem będzie twe dziecię. Oto pierwszy i najważniejszy warunek wychowania. Dla zdrowia dziecka potrzeba w pierwszym rzędzie dobrego powietrza i zdrowego pokarmu. Daj mu je, choćby z ujmą własnej przyjemności. Dla dobrej matki nie ma nic niepodobnego, ona powinna być wzorem poświęcenia. Czy wiele, takich matek znajduje się w naszym narodzie? Chcę sobie oszczędzić przykrej odpowiedzi. Gdyby ich liczono wiele, innem byłoby nasze polityczne i narodowe stanowisko. Troszcząc się o zdrowie swego dziecka, hartuj je, choćby to chwilową przykrość Twemu macierzyńskiemu sercu sprawiało. Pamiętaj o czystości ciała, jako o koniecznym warunku zdrowia, bez którego nie masz czystości ducha. Dziecię Twe tak prowadzone w przyszłości błogosławić Cię będzie. To bardzo sowita zapłata za Twoją pracę i chwilową przykrość.

Urabiając zdrowe ciałko, hartując je, otaczaj dziecię rozumną a tak silną miłością, na jaką tylko zdobyć się możesz, by urobić szlachetną duszę. Pamiętaj przytem, że własności ciała i duszy Twej dziecię odziedziczyć powinno. Pracuj w wytkniętym celu, usypiaj Twe dziecię piosnkami o miłości kraju, o bohaterskich czynach przodków, o obowiązkach względem siebie, bliźnich, rodziny i społeczeństwa, a przekonasz się, że Twoje dziecię będzie miało wszystkiego podostatkiem, czego potrzeba, aby w przyszłości stało się użytecznym członkiem społeczeństwa. Oddasz je wówczas z spokojem do szkoły i z przekonaniem, że nauka nietylko nie wywrze szkodliwego wpływu na ciało i zdrowie jego, ale zbawiennie podziała na ducha i serce. Chociaż wymknie Ci się pozornie dziecię z pod Twego bezpośredniego wpływu, matka i w tym okresie życia dziecka wiele zrobić może. I tu znowu pamiętaj o jego zdrowiu, oddaj je w ręce Sokołom, którzy pielęgnują nietylko zdrowie ciała, ale i ducha, urabiając karne, nieustraszone a wytrwałe charaktery, dają to, czego naszym Ojcom niedostawało i co ich zgubiło.

Wiele słyszałam o Sokole, niepojmowałam jednak jego znaczenia. Trzeba było jednej chwili szczęśliwej, abym dokładnie przejrzała. Na nią własnymi oczyma patrzałam podczas wycieczki Sokoła lwowskiego do Krakowa i ta chwila przekonała mnie, że użyteczniejszej instytucji w celach narodowych stworzyć nie można. Przypatrz się cnotom fizycznym i duchowym Sokołów, a dumną będziesz, gdy Sokoła mieć będziesz

w rodzinie; umiejętne ćwiczenia w dobrym stanie utrzymywać będą zdrowie Twego dziecięcia i przez to oszczędzisz sobie bolesnego widoku schorzałego potomstwa i ujdziesz nieszczęściom rodzinnym. Będziesz dobrej myśli, gdy o przyszłości Twego dziecka marzyć będziesz i z spokojem do snu wiecznego układać się będziesz w tem przekonaniu, żeś spełniła godnie najszczytniejsze zadanie matki, dostarczając społeczeństwu na ciele i duchu zdrowego obywatela, w którym znowu żyć będziesz.

Kraków w czerwcu 1886.

Zdzisława Krówczyńska.

Dopisek Redakcji. Rzecz powyższą czcigodny prezes lwowskiego Sokoła dopiero po śmierci swej ś. p. nieodżałowanej żony w jej pozostałych papierach znalazł i nam ją łaskawie przesłał.

O gimnastyce dziewcząt.

Przemowa dr. Erkelenza w Kolonii.

Życie to ruch, ruch to siła, siła to zdrowie. Gdzie ruch nie słabnie, ani też, choćby czasowo tylko nie ustaje, tam jest życie, tam siła i zdrowie. To potężne prawo natury przejawia się w całym wszechświecie, w najmniejszem stworzeniu i w najsłabszej roślince, a podlega mu również człowiek w swej całej istocie i w całem swojem życiu. Pierwiastki bowiem ciała jego znajdują się w ustawicznym ruchu i ulegają ciągłej przemianie; jak długo ta przemiana materji odbywa się prawidłowo, tak długo jest zdrowie; każde zaś jej zaburzenie sprowadza chorobę. Na tem to niewzruszonem prawie opiera się także znaczenie ruchu ciała, tak dla utrzymania zdrowia, jako też dla usunięcia chorób. Im lepiej rozumiano przyrodę organizmu ludzkiego, oraz im lepiej pojmowano procesy i prawidła, według których one się rozwijają, tem lepiej oceniano doniosłość ćwiczeń cielesnych w pewnym ładzie i według pewnych prawideł prowadzonych i tem wyższe przyznawano im w wychowywaniu rodu ludzkiego stanowisko. Znaczenie gimnastyki rosło więc w równej mierze z wzrostem pojęcia, iż wychowanie właściwe obejmować powinno nietylko duszę ale i ciało, a to w tem celu, by człowieka fizycznie do wszelkiej pracy duchowej uzdolnić. Tak pojęta gimnastyka ma dla ogólno ludzkiego rozwoju wielkie znaczenie i jest w wychowaniu publicznem ważnym czynnikiem, — a różni się znacznie od ćwiczeń cielesnych uwzględniających inne cele, jak n. p. zastosowanie w lecznictwie lub osiągnięcie mistrzowskiej wprawy cyrkowej.

Istota gimnastyki zostającej w usługach wychowania polega na tem, że ona naturalne ruchy organizmu ludzkiego układa, reguluje, rozwija i udoskonala; tworzy z nich harmonijną całość i kieruje niemi z uwzględnieniem fizycznego stanu, oraz duchowego i obyczajowego tła danej jednostki.

To znaczenie gimnastyki było znane dobrze już starożytnym narodom, mianowicie Grekom i Rzymianom, Pythagorass, żyjący w 6. w. przed Chr., zaleca wzmacniać ciało przez powściągliwość w używaniu przyjemności zmysłowych i przez odpowiednie ćwiczenia cielesne, celem osiągnięcia pięknej harmonii między ciałem i duchem. Plato zaś, w 5 wieku, porównywa ciało i ducha do dwóch koni, zaprzężonych obok siebie, które zatem jednakowo prowadzone być powinny. W pośród Rzymian żądał już Quintilian włączenia ćwiczeń cielesnych w zakres systemu wychowawczego, a Juvenal mówił, że zdrowy duch może być tylko w zdrowem ciele, *(Mens sana in sano corpore)*.

Do jakiego stopnia uznania i zastosowania doszła gimnastyka, zależało to zawsze od ducha czasu i stopnia oświaty społeczeństwa. Średnie wieki nie posiadały zgoła poczucia potrzeby troszczenia się o ciało w wychowaniu młodzieży. Turnieje, jedyny objaw przypominający nam nazwiskiem gimnastykę (po niem. *Turnen)*, były tylko rycerskiemi zabawami, wzrosłemi na tle romantyzmu. W systemie wychowawczym tego długiego okresu wyrodziła się raczej jednostronność, wskutek której zatarło się pojęcie o wartości ciała a zdrowie uważano za przeszkodę do moralności, — nie mówiąc już wcale o zrozumieniu piękności fizycznej, przekazanej nam przez rzeźbę starożytną. — Aby takim zabobonem spaczone pojęcie o wychowaniu rodu ludzkiego na właściwe sprowadzić tory, trzeba było wielu nawoływań i napominań umysłów jasnych i dalej patrzących. Na ich czele stoi w 16 wieku Francuz Montaigne, który wołał do swego narodu: „Nie wychowuje się ducha lub ciało, tylko człowieka. Nie róbmyż więc z niego dwóch istot“. Podobne napomnienia wygłaszali w następnym wieku: Anglik John Locke, francuski filozof J. Jacques Roussseau w Emilu, w poprzednim wieku w Niemczech Basedow i jego uczniowie, a w naszym wreszcie wieku Pestalozzi, Jahn i inni.

Gdy jednak wielu trzeba było lat nieustannych usiłowań i wytrwałej pracy, aby zasady i myśli tych ludzi znalazły praktyczny wyraz w wychowaniu silniejszej połowy rodu ludzkiego — to dopiero o wiele później i z większą trudnością zyskała sobie uznanie zasada, że ćwiczenia fizyczne nie mniej są potrzebne i młodym dziewczętom. A może się to tem dziwniejszem wydawać, bo chłopcy w ogóle, — a szczególnie w większych miastach, — i bez gimnastyki nie są pozbawieni sposobności używania swobodnego ruchu, którego dziewczętom przy naszem dzisiejszem wychowaniu bardzo brakuje.

Mimo to istnieją jeszcze ciągle w naszych oświeconych czasach najrozmaitsze, częstokroć sprzeczne zdania o potrzebie gimnastyki kobiet. Tu występują na jaw głęboko zakorzenione przesądy o jej wpływie na zdrowie; owdzie fałszywe poglądy na życie kobiet, niestety z ujmą dla nich samych; a wszystko to przeszkadza ogólnemu zrozumieniu ważności jej w ich wychowaniu. Oczywiście nie wolno przy gimnastyce dziewcząt zapominać, że wdzięk, łagodność, cierpliwość, obyczajność, miłość i pobożność są owemi pierwiastkami, na których wychowanie młodej dziewczyny i dorosłej panny opierać się musi. Ćwiczenia więc gimnastyczne powinny sumiennie uwzględniać fizyczną i psychiczną właściwość płci, aby zamierzony rozwój ciała nie wyrodził się kosztem wdzięku kobiecego

w spartański hart lub atletyzm, a delikatność i miękkość uczucia w męską i zuchwałą naturę.

Lecz nie tylko życie fizyczne, ale i dzisiejszy stan kultury domaga się udziału dziewcząt w ćwiczeniach fizycznych. Przygotowywanie się do lekcji, nauka i ćwiczenia w niezbędnych wiadomościach zatrzymują je godzinami na ławie szkolnej a przeróżne zajęcia domowe skracają jeszcze bardziej wolny czas. A że tak szkoła jak i dom nie zawsze umiały i nie umieją zachowywać w tym względzie należytych granic, można wnioskować z wielu objawów chorobowych, spostrzeganych obecnie u młodych osób.

Czyż wreszcie okoliczność ta, iż coraz częściej spotyka się młodych chłopców, którzy w wesołych zabawach, właściwych wiekowi młodemu, nie znajdują przyjemności, ale w śmieszny sposób poważną odgrywają rolę, — czyż tak powszechne dzisiaj przedwczesne rozwijanie się dziewcząt, nie wskazują pewnego zwyrodnienia, któremu przez staranne pielęgnowanie ciała i przez ćwiczenia jego zapobiegać trzeba? — Nie ma jasnego zrozumienia rzeczy ten, kto dziś jeszcze występuje przeciw gimnastyce dziewcząt, dla tego, — bo to mało kobiece, mało powabne; nie umie on ocenić, jak wielkie w życiu rodzinnem jest znaczenie zdrowej, hożej i wesołej dziewicy a wreszcie żony; oraz zapomina, że od cielesnej dzielności kobiet, jako pierwszych wychowawczyń rodu ludzkiego, zależy dobro i szczęście ich dzieci, ich ognisk domowych a nawet całych pokoleń.

Sprowadzając pewną równowagę między rozwojem fizycznym a duchowym, już tem samem wywierają ćwiczenia gimnastyczne wpływ niepośledni na rozwój ducha; jednak pod tym względem i wpływu ich bezpośredniego lekceważyć nie wypada.

Jeżeli za pomocą zmysłu wzroku otrzymane wrażenia dla rozwoju duchowego są najważniejsze, to pod tym względem musi być wpływ gimnastyki bardzo znaczny, bo ona właśnie na tym umyśle się opiera. Nim uczenica ćwiczenie jakiekolwiek wykona, musi je poprzednio widzieć i zrozumieć, — a w ten sposób dostarcza gimnastyka wiele sposobności do rozwoju władzy spostrzegawczej duszy.

Po przejrzeniu się następuje wykonanie, które we wielu ćwiczeniach na tem polega, iż w ściśle oznaczonej chwili ta albo inna część ciała musi w pewnym kierunku się poruszyć; szybkie myślenie staje się więc niezbędne tak do wykonania ruchu, jak poprzednio jeszcze do uchwycenia właściwego momentu, a przy częstszem powtarzaniu się takich właśnie warunków czysto zewnętrzny przymus wywierać musi ożywczy i zbawienny wpływ na władze myślenia. — Podstawę ćwiczeń szkolnych, zwłaszcza dla dziewcząt, stanowią ćwiczenia wolne i rzędowe; w tych drugich jednostka tworzy część składową wspólnej całości, i musi koniecznie stosować się do innych koleżanek i działać zgodnie, aby ćwiczenie się udało. Przy każdym kroku i każdym zwrocie uwydatnia się zależność. W ten sposób wola jednostki poddawać się musi ogółowi, skutkiem czego gimnastyka staje się dzielnym środkiem rozwijającym zmysł porządku i kształcącym wolę. Duch ludzki stanowi jednolitą całość, a udoskonalenie jego w jednym kierunku wywiera stanowczy wpływ i na inne kierunki; przywyknięcie więc do należytego spostrzegania, do szybkiego i zdecydowanego myślenia aczkolwiek w pierwszym rzędzie ma cielesną czynność na celu, musi bardzo ożywczo działać na całe życie duchowe, a wola wzmocniona przy ćwiczeniach fizycznych okaże się silną i w innych życia dobach.

I umysł odnosi także pewne korzyści: odmiana w zajęciu i w duchowem pobudzeniu, oraz odwrócenie uwagi od zwykłej codziennej pracy, udzielają przedrażnionym ciągłą i jednostajną pracą nerwom oraz znużonemu mózgowi błogiego spoczynku, strzegą od smutku i pognębienia, orzeźwiają umysł i wprowadzają go w stan wesołego nastroju. Słusznie przeto hasłem gimnastyki są słowa: żwawo a wesoło. — Ostatecznie obok tego wysokiego znaczenia dla ciała i ducha, posiada gimnastyka jeszcze niemałe znaczenie estetyczne, skąd jej nazwa stosowanej estetyki ciała ludzkiego pochodzi. Wiadomo, że Grecy dochodzili przy pomocy gimnastyki, zwłaszcza jej odmiany zwanej Pentathlon, do najwyższej dzielności fizycznej w jej najczystszej formie; lecz siła i zręczność nie były ich jedynym celem. Nie mniej zależało im na pięknej postawie przy ruchach i pochodach, czem się od barbarzyńców odróżniali. W rzadkich wypadkach obdarza nas natura wrodzonym wdziękiem i powabem ruchów a i wtedy zwykle tylko częściowo; powszechnie musimy dopiero powoli przyswajać sobie zręczne, zgrabne ruchy, musimy się więc ich uczyć, aby się stały drugą naszą naturą, — a najlepszą ku temu sposobność dostarcza właśnie gimnastyka, która w ten sposób i poczucie piękna budzi.

Ważne to i wielostronne stanowisko, jakie gimnastyka w wychowaniu młodego pokolenia zajmować powinna, nie da się trafniej określić, jak słowami wypowiedzianemi przez najwyższą władzę szkolną w Kolonii w roku 1864: „Gimnastykę należy pielęgnować, aby ciało uzdolnić do posłuszeństwa duchowi w każdy kierunku życia moralnego“. *(Centralblat für allg. Gesundheits-Pflege).* *W. Sz.*

Ćwiczenia na koniu wzdłuż bez łęków.

(Dokończenie).

D. Woltyże kuczne.

a) od tyłu konia.

I. Stopień.

1. Przedmach 2nóż (1nóż).
2. Wyskok klęczny 2nóż (1nóż) — na grzbiet.
3. „ 2nóż (1nóż) na grzbiet — chwyt na grzbiet.
4. Zeskok w bok — też z ¼ obrotem.

II. Stopień.

1. Wyskok 2nóż (1nóż) na grzbiet — chwyt do siodła.
2. Wyskok klęczny do siodła — „ „ „
3. Wyskok 2nóż (1nóż) do siodła — „ „ „
4. Wyskok 2nóż (1nóż) na grzbiet — „ łęcz na grzbiet.
5. Zeskok w bok z ½ obrotem.
6. „ wprzód rozkrokiem — chwyt na kark.
7. „ wprzód wolny.

*

III. Stopień.

1. Wsiad do siodła — chwyt na grzbiet.

Wyskok:
2. do siodła — chwyt na kark.
3. na grzbiet — chwyt 1rącz do siodła.
4. do siodła — chwyt 1rącz do siodła.
5. klęczny do siodła — chwyt na kark.
6. wolny na grzbiet — odbicie 1nóż.

IV. Stopień.

1. Wsiad na kark — chwyt do siodła.

Wyskok:
2. klęczny na kark — chwyt na kark.
3. na kark — chwyt na kark.
4. do siodła — chwyt 1rącz na kark.
5. na kark — „ „ „ „
6. wolny na grzbiet — odbicie 2nóż.

V. Stopień.

1. Przeskok — chwyt do siodła.
2. „ — „ na kark.
3. „ — „ „ grzbiet.
4. „ wolny — odbicie 1nóż.

b) z boku konia.

II. Stopień.

1. Wyskok klęczny — chwyt na grzbiet.
2. „ — chwyt na grzbiet.

III. Stopień.

1. Wyskok klęczny — chwyt do siodła.
2. „ — chwyt do siodła.

IV. Stopień.

1. Wyskok klęczny — chwyt na kark.
2. „ — chwyt na kark.

D. Woltyże chyłkiem od tyłu konia.

II. Stopień.

1. Wyskok na grzbiet — chwyt na grzbiet.
2. „ do siodła — „ „ „

III. Stopień.

Wyskok:
1. na kark — chwyt do siodła.
2. „ „ — „ na grzbiet.
3. na grzbiet — chwyt 1rącz na grzbiet.
4. do siodła — „ „ „ „
5. „ „ z $1/2$ obrotem po nad koniem.

IV. Stopień.

1. Wyskok na kark — chwyt 1rącz do siodła.
2. „ „ „ — „ 1 „ na grzbiet.
3. „ „ „ z $1/2$ obrotem po nad koniem.
4. Przeskok — chwyt do siodła.

V. Stopień.

1. Przeskok — chwyt na grzbiet.
2. „ — „ 1rącz.

E. Przewroty - przerzuty

a) od tyłu konia:

II. Stopień.

1. Przedmach przewrotny, poniż — chwyt na grzbiet.
2. „ przerzutny, „ — „ „ „

III. Stopień.

1. Przedmach przewrotny powyż — chwyt na grzbiet.
2. „ przerzutny „ — „ „ „

Z przedmachu przerzutnego — chwyt do siodła:
3. — doskok w bok.
4. — „ „ z $1/4$ i $1/2$ obrotem.
5. — odmach wstecz.
6. — „ „ z $1/4$ i $1/2$ obrotem.
7. — wsiad okrakiem, pobok.
8. — „ spojony, poprzek.
9. — „ „ pobok.
10. — „ nożycowy, w lewo (w prawo).

Przewrot o ramionach ugiętych:

11. — do siadu okrakiem.
12. — wstecz, z leżenia na koniu, do zeskoku.
13. — „ „ „ „ „ siadu.
14. — skośny na barku w lewo (w prawo).
15. — ze siadu
16. — z klęczki
17. — z przysiadu
18. — z postawy

(15.–18.) na karku konia do zeskoku.

IV. Stopień.

Z przedmachu przerzutnego — chwyt na kark:

1. — doskok w bok.
2. — „ „ z $1/4$ i $1/2$ obrotem.
3. — podpór leżąc przodem.
4. — wsiad okrakiem pobok.
5. — „ spojony poprzek.
6. — „ „ pobok.
7. — „ nożycowy.
8. — „ „ podwójny.

Przewrot o ramionach prostych:

9. ze siadu
10. z klęczki
11. z przysiadu
12. z postawy
13. z podporu leżąc

(9.–13.) na karku, do zeskoku.

Przerzut:
14. o ramion. ugięt. — ze siadu na karku.
15. o „ prost. — „ „ „ „
16. skośny o ram. ugięt. — chwyt na grzbiet.
17. „ o „ prost. — „ „ „

V. Stopień.

1. Przeskok nożycowy — chwyt na kark.
2. „ „ — „ 1rącz na kark.
3. Przerzut skośny — chwyt do siodła.
4. Przewrot olbrzymi — (plecami na koniu).
5. Przerzut „ — chwyt na kark.
6. „ „ — „ do siodła.

b) z boku konia.

III. Stopień.

1. Przewrot o ram. ugięt. — chwyt na grzbiet.
2. Przerzut o „ „ — „ „ „

IV. Stopień.

1. Przewrot o ram. prost. — chwyt na grzbiet.
2. Przerzut o „ „ — „ „ „
3. Przewrot o „ ugięt. — „ do siodła.
4. Przerzut o „ „ — „ „ „
5. „ bokiem z postawy na koniu.

V. Stopień.

1. Przewrot o ram. prost. — chwyt do siodła.
2. Przerzut o „ „ — „ „ „
3. „ olbrzymi bokiem.

F. Woltyże zawrotne tylko z boku konia:

III. Stopień.

1. Przedmach poniż — chwyt na grzbiet.
2. „ „ — do podporu leżąc przodem.

Z przedmachu poniż — chwyt na grzbiet:
3. — wsiad na grzbiet.
4. — „ do siodła.
5. — „ nożycowy.
6. — wyskok do siodła.
7. — „ na grzbiet.
8. zawrotka poniż.
9. „ „ z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem.
10. wyskok szermierczy do siodła.
11. zawrotka szermiercza.

IV. Stopień.

1. Przedmach powyż — chwyt na grzbiet.

Z przedmachu powyż:
2. — wsiad na grzbiet.
3. — „ do siodła.
4. — „ nożycowy.
5. — wyskok.
6. zawrotka powyż, też z obrotem.
7. „ do podporu pobok.

V. Stopień.

1. Odmach poniż — chwyt do siodła.
2. „ powyż — „ „ „

G. Woltyże odboczne.

a) z boku konia.

III. Stopień.

1. Przedmach — chwyt na grzbiet.
2. „ szermierczy.
3. Wsiad spojony do siodła — chwyt na grzbiet.
4. „ „ na grzbiet — „ „ „
5. Wyskok pobok — chwyt na grzbiet.
6. „ „ szermierczy.
7. odboczka — chwyt na grzbiet.
8. „ szermiercza.

IV. Stopień.

1. Przedmach — chwyt do siodła.
2. Wsiad spojony do siodła — chwyt do siodła.
3. „ „ na kark — „ „ „
4. Wyskok pobok — chwyt do siodła.
5. Odboczka — chwyt do siodła.
6. Odmach — „ „ „

b) od tyłu konia.

I. Stopień.

1. Wsiad okrakiem pobok na grzbiet: równostronnie.
2. „ „ „ „ „ : różnostronnie.

II. Stopień.

1. Wsiad okrakiem pobok do siodła: równostronnie.
2. „ „ „ „ „ : różnostronnie.

III. Stopień.

1. Odboczka okroczna, po nad grzbiet: równostronnie.
2. „ „ „ „ „ : różnostronnie.
3. Wsiad okrakiem na kark: równostronnie.
4. „ „ „ „ : różnostronnie.

IV. Stopień.

1. Odboczka okroczna po nad siodło: równostronnie.
2. „ „ „ „ „ : różnostronnie.

V. Stopień.

1. Odboczka okroczna olbrzymia: równostronnie.
2. „ „ „ : różnostronnie.

Zestawił *Adur.*

O zmyśle mięśniowym.

Jak wiadomo, dzielimy mięśnie na dwie wielkie gromady, mięśnie gładkie, których ruchy nie zależą od woli, i mięśnie prążkowane których ruchy zależą od woli.

Mięśnie gładkie łączą się z mózgiem za pośrednictwem układu wielkiego nerwu sympatycznego czyli układu gangliowego. Przy ruchach tych mięśni nie doznajemy żadnych wrażeń.

Mięśnie prążkowane łączą się z mózgiem za pośrednictwem mlecza pacierzowego, albo też nerwów mózgowych. Nerwy ruchowe wchodzą w mięśnie bardzo widocznemi wiązkami. O istnieniu ich przekonywa sama anatomia i fizjologowie nie wątpią o ich obecności w mięśniach. Rozgałęzienia coraz drobniejsze nerwów ruchowych przylegają ostatecznie małemi rozszerzeniami do włókien mięśniowych. Istnienie w prążkowanych mięśniach nerwów czuciowych, należących do układu mózgowo-rdzeniowego bez porównania trudniej wykazać. Bain nie wątpi o istnieniu takich nerwów. Później wielokrotnie temu zaprzeczano. Beaunis jednak, opierając się na doświadczeniach Charcot'a, Vulpian'a, Kowalewskiego, Nawrockiego, Francois-Franck'a, a wreszcie na szczegółowych badaniach K. Sachs'a, wykazuje rzeczywiste istnienie wspomnianych nerwów w mięśniach. Zdaniem Sachs'a najdrobniejsze rozgałęzienia nerwów czuciowych owijają się w śrubowych liniach około włókien mięśniowych, wywołane zaś skurczami zgrubienia tych włókien, udzielają podrażnień nerwom w sposób czysto mechaniczny. Podobne stanowisko jak Beaunis, zajmuje w obec badań Sachs'a także S. Czyriew; uznaje istnienie nerwów czuciowych w mięśniach, chociaż nie sądzi, żeby można zgodzić się na szczegóły, które co do ich zakończenia w mięśniach podaje Sachs.

Ruchom mięśni prążkowanych towarzyszą wrażenia bardzo rozmaite, które nazywamy wrażeniami mięśniowemi, w ściślejszem i właściwem tego słowa znaczeniu. Jeżeli wskutek choroby, lub z jakichkolwiek innych przyczyn, mięśnie, czy to gładkie czy prążkowane są źle odżywiane, wyczerpanie ich daje się czuć jako wrażenie ogólnego przygnębienia i ma cechy wrażeń ściśle ustrojowych. Wrażenia tego najczęściej wcale nie lokalizujemy i nie odnosimy do żadnej podniety. Wrażenie to ogólnego przygnębienia, pochodzące z wyczerpania mięśni tak gładkich jak prążkowanych, pojawia się także wskutek osłabienia ustroju w starości i bywa również bardzo chwiejnie lokalizowane.

Niektóre chorobliwe stany tak jednych jak drugich mięśni, objawiają się kurczami i najrozmaitszymi bolami, mianowicie gośćcowymi. Tak kurcze jak bole w mięśniach lokalizujemy z niejaką dokładnością, nie odnosimy ich jednak do żadnej zewnętrznej podniety i to je zbliża do wrażeń ustrojowych. Wrażenia których doznajemy przy skaleczeniach, a mianowicie przy rozdarciach mięśni i tkanin, są bolem mniej lub więcej silnym, zależnie od tego, czy skaleczone części były mniej lub więcej przetkane nerwami czuciowymi,

które najczęściej gangliom towarzyszą. Tak n. p. proste przecięcie bywa mniej bolesne w ścięgnie niż w mięśniu, jakkolwiek innego rodzaju uszkodzenia ścięgna, bywają znów bez porównania dotkliwsze.

Prawidłowy, a raczej ściśle wziąwszy polepszający się, stan mięśni, odczuwamy jako wrażenie ogólnej rzeźwości.

Wszystkie te powyżej wymienione wrażenia, wspólne mięśniom gładkim i prążkowanym, noszą wszelkie cechy wrażeń ustrojowych: 1. lokalizacja żadna albo bardzo chwiejna, 2. nie odnoszenie do żadnej podniety. Dlatego też uważać je można za przejście od wrażeń ustrojowych do wrażeń mięśniowych właściwych, połączonych wyłącznie ze stanami mięśni prążkowanych.

Wrażenia pochodzące od mięśni prążkowanych dzielą się znowu na *a)* wrażenia inerwacyjne i na *b)* wrażenia skurczowe.

a) Wrażenia inerwacyjne powstają, jak się zdaje, przez samo wyjście z mózgu tak zwanego prądu nerwowego, wywołującego skurcz jakiegoś mięśnia. Są to zatem wrażenia wywołane samem chceniem, samym wysiłkiem woli, po którym następuje inerwacja mięśnia i skurcz tegoż. Przypuszczać można, że wrażenia te powstają przez podziałanie jednych części mózgu na drugie, mianowicie części będących narzędziem woli, na części przewodzące ruchom. Wrażenia inerwacyjne nie powstają w mózgu jak wszystkie inne, przez udzielanie się w kierunku dośrodkowym, podrażnień, które wywołała podnieta, działająca na zewnętrzne kończyny nerwów. Właściwością tą wyróżniają się wrażenia inerwacyjne od wszystkich innych wrażeń.

O istnieniu takich w swoim rodzaju odrębnych wrażeń, wątpi wielu fizjologów, jak W. James, Lewes i inni. Beaunis zestawia w sposób bardzo nauczający wszystkie objawy, przemawiające tak za tem zapatrywaniem jak i przeciw niemu. Sam przychyla się ostatecznie za teorją odrębnych wrażeń inerwacyjnych, Podobnież Bain, który się opiera o Brown Sequard'a, E. H. Weber'a, Ludwig'a i Wundt'a. Za odrębnością wrażeń inerwacyjnych oświadczają się także J. Müller, Leyden, Helmholtz, Bernstein, Bernhard i inni. Najnowszą i bardzo ciekawą obronę tego zapatrywania, zwróconą głównie przeciw tak znakomitym fizjologom i psychologom jak W. James, Gley, Bloch, Bastian, Renouvier i Ribot, podaje A. Fouillée w artykule: „Le sentiment de l'effort et la conscience de l'action“.

Na dowód istnienia odrębnych wrażeń inerwacyjnych, przytoczyć można bardzo wiele faktów, z których wymienię tylko najważniejsze. Najbardziej znane z tych faktów są złudzenia, powstające przy paraliżach mięśni ocznych. Ruchami oczów wywołujemy, jak wiadomo, przesuwanie się po siatkówce obrazu przedmiotu, na który patrzymy. Jeżeli który z mięśni poruszający gałkę oczną jest sparaliżowany, a chory usiłuje poruszyć okiem w kierunku, w którymby ten mięsień je pociągnął, ruch nie następuje, chory mimo to mniema że okiem poruszył, pozostawanie zaś obrazu przedmiotu tego, na który właśnie patrzył, w tem samem miejscu siatkówki co przed usiłowanym ruchem, pojmuje jako ruch przedmiotu w kierunku ruchu oka. Przy zdrowych bowiem mięśniach i rzeczywiście wykonanym ruchu okiem, obraz na siatkówce w tym tylko razie nie zmieniłby położenia, gdyby się przedmiot poruszał w kierunku ruchu oka i z tą samą szybkością kątową. Ponieważ rzadko kiedy pojawia się na obu oczach symetryczne sparaliżowanie mięśni, powstaje zjawisko to, znane dobrze okulistom, zazwyczaj tylko przy patrzeniu się jednem okiem — tem w którem jeden z mięśni jest sparaliżowany; drugie oko należy przy takiej próbie przymknąć lub zakryć.

Inny mniej znany fakt, przemawiający za istnieniem wrażeń inerwacyjnych, jest możność uprzedniego zastosowania rozwiniętej siły do ciężaru, który zamierzamy podnieść. Dalej wypadki patologiczne, w których, przy zupełnem znieczuleniu skóry i sparaliżowaniu mięśni, samo chcenie ruchu wywołuje u chorych złudzenie, że ruch wykonali, pomimo że brak odpowiednich wrażeń dotykowych i mięśnioskurczowych, powinienby ich przekonać o błędności tego mniemania. Co więcej, często zdarza się nawet, że osoby, które straciły rękę lub nogę, złudzone już z pewnością tylko samemi wrażeniami inerwacyjnemi, mniemają że mogą dowolnie poruszać członkami, które im dawno odjęto. Ciekawe w tej mierze przykłady podaje Weir-Mitchell.

b) Wrażenia skurczowe powstają przy skurczach mięśni prążkowanych. Podnietą jest tu skurcz mięśnia, działający na rozgałęzione w nim kończyny nerwów czuciowych. Wrażenia te powstają zatem, podobnie jak wszystkie inne, przez podziałanie podniety na kończyny nerwu czuciowego i udzielają się w kierunku dośrodkowym t. j. od kończyn nerwu ku mózgowi. Jakość i siła wrażeń skurczowych zależy od stopnia skurczenia się mięśni i innych towarzyszących warunków, jak szybkość, z którą się mięśnie skurczyły, siła, którą przy tem rozwinęły, stopień wyczerpania, któremu uległy przez ponawianie skurczów i t. p. (C. d. n.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Lwów. Dyrekcja Tow. gimnastycznego Sokoł podaje do wiadomości, iż z dniem 1. września b. r. rozpoczyna się nauka gimnastyki. Z powodu rozlicznych domagań się, godziny nauki ulegną zmianie. Członkowie Tow. odbywać będą ćwiczenia, 3 razy tygodniowo od 7—8 wieczorem i to albo w poniedziałek, środę i piątek, lub we wtorek, czwartek i sobotę. Uczniowie Tow. zostali podzieleni na 3 kategorje, a mianowicie najmłodsi wiekiem ćwiczyć będą we wtorek, czwartek i sobotę od godz. $11\frac{1}{2}$—$12\frac{1}{2}$ przedpołudniem, starsi uczniowie we wtorek, czwartek i sobotę od godz. 5—6 popołudniu, lub wedle życzenia w powyższe dnie od godz. 7—8 wieczorem. Panie będą uczęszczały na ćwiczenia w poniedziałek, w środę i w piątek od godz. 5—6 popołudniu. Rozkład ten godzin obowiązywać będzie tylko przez miesiąc wrzesień i październik, w miesiącach zimowych ulegnie zmianie w ten sposób, iż lekcje uczniów i pań będą się odbywały o godzinę wcześniej. Wpisy przyjmuje kancelarja Tow. codziennie od godz. 5—8 wieczór. Uczniowie Tow. płacą za lekcje wieczorne 1 zł. miesięcznie (i 1 zł. wpisowe, jeśli uczeń dotychczas jeszcze w zakładzie Tow. nie ćwiczył), za lekcje południowe zaś: dzieci członków Tow.

1 zł. niecz łonków 2 zł. Panie płacą miesięcznie 3 zł., jeśli zaś rodzice lub mężowie, względnie same są członkami Tow. 1 zł. 50 ct.

Kraków. Wydział Sokoła korzystając z feryj szkolnych i małego udziału ćwiczących uchwalił przystąpić do wymalowania wnętrza sali Tow. i poruczył tę pracę p. Tuchowi, malarzowi dekoracyjnemu, zajętemu obecnie przy restauracji wnętrza kościoła N. P. Marji. Roboty jego tamże wykonane dają rękojmię, że się ze swego zadania znakomicie wywiąże.

P. Louis-Wawel, radca dworu, darował Sokołowi 11 portretów królów polskich i 15 tarcz herbów województw, który to dar znajdzie pomieszczenie w sali Tow.

Ostrów we Wiel. Ks. Poznańskiem. W tamtejszem Tow. Sokoł zorganizował się chór sokoli.

Nowy Sącz. Tutejszy Sokoł urządził 3. sierpnia b. r. towarzyską wycieczkę do Krynicy.

Nowe gniazda Sokole powstają obecnie w Bochni, w Cieszynie i w Gorlicach. Usiłowaniom szlachetnych inicjatorów „Szczęść Boże"!

Tarnopol. Tutejszy Sokoł przystąpił z d. 27. sierpnia b. r. do budowy własnego gniazda. Budynek będzie się mieścił na gruncie darowanym Towarzystwu przez gminę miasta Tarnopola przy ul. Strzeleckiej i będzie przypierał jednym bokiem do ściany domu p. Woźniakowskiego, który zezwolił bezpłatnie na użycie swej ściany. Architekci a zarazem członkowie tutejszego Sokoła pp. Świtkowski i Dunajowicz wypracowali za darmo potrzebne plany i przyjęli na się bezinteresownie dozór nad budową gmachu. W materjach do budowy ofiarowali: dr. Trzciniecki 40.000 cegieł, ks. Radziwiłł ze Zagrobeli 25.000 cegieł, Tapkowski urzędnik Banku hipotecznego płyty kamienne na schody, Jakób Gall, właściciel Kutkowiec, potrzebne kamienie na cokół budynku, przedsiębiorstwo budowy koszar w Tarnopolu, różne materjały budowlane w wartości 400 zł. Tarnopolska Kasa oszczędności przyrzekła pożyczkę w kwocie 5.000 zł. Koszta budowy gmachu są obliczone na 15.000 zł. Budowniczym-przedsiębiorcą jest p. Oczeret. Tymczasowo t. z. w tym roku ma być tylko sala do ćwiczeń wraz z jedną szatnią wykończona i 15. listopada b. r. oddana do użytku Tow. Według planu sala gimnastyczna będzie miała 21 mtr. długości, 12 szerokości i 7 mtr. wysokości, z jednego zaś boku w szerokości 6 mtr. będzie sala przydłużona do 26 mtr. długości i tworzyć będzie rodzaj zagłębienia, w którem na ruchomem podwyższeniu będzie się mieścić scena teatralna. Poświęcenie kamienia węgielnego wypadnie już z końcem września b. r.

Niebywała wytrwałość w pływaniu.

Dzienniki niemieckie donoszą, że kilku członków wrocławskiego „Klubu pływaków" dokonało niebywałego dotąd w sztuce pływackiej zadania. Dnia 3. b. m. o godzinie 6·40 rano udało się 8 najznakomitszych pływaków tego towarzystwa koleją do Oliwy, na Szląsku, skąd po skromnym posiłku rzucili się wszyscy w fale Odry, opodal stojącego w tem miejscu mostu, o godz. 9 50 rano. Zarząd i członkowie tego klubu licznie na miejscu zebrani, poczęli towarzyszyć pływakom w czółnie, zaopatrzonem sowicie w artykuły spożywcze i ratunkowe. Jako utrudnienie dla pływaków, zostało postanowionem, że nie mogą oni wychodzić ani na chwilę na ląd i że nawet podczas spoczynków muszą pozostawać w przepisanej pozycji w wodzie. Dozwolonem zostało jedynie przyjmowanie posiłków bezpośrednio z towarzyszącego im czółna sędziowskiego.

Rezultaty tego szczególniejszego konkursu wypadły nadspodziewanie pomyślnie. Z 8 startujących młodzieńców, 3 tylko przerwało pływanie po upływie $1\frac{1}{2}$, $3\frac{3}{4}$ i 4 godzin. Reszta, t. j. 5 pozostałych pływaków, przebyło całą wytkniętą drogę z Oliwy do Wrocławia w ciągu 7 godzin, przybywając do celu w wymaganym przy konkursie porządku, w dobrym stanie zdrowia i bez śladów zbytniego zmęczenia. A jednakże przestrzeń ta wynosiła 29.280 metrów. Z utrudnień jakie pływaków niespodziewanie spotkały, wymienić należy najprzód silny wiatr, przeciwny w drodze z Oliwy do Czerny (Tschirne), a następnie w dalszej drodze, wprost w oczy świecące słońce, które musiało być dla pływaków wielkiem utrapieniem.

Podobnego konkursu, sięgającego tak ogromnej mety, nic urządziło dotąd żadne na świecie towarzystwo pływackie. Konkurs magdeburskiego klubu pływaków obejmował przestrzeń tylko 3000—5000 metrów; wiedeński „Klub amatorów pływania" wyznaczył przestrzeń 4000 do 7000 metrów; klub z Altony zarządził w r. 1883 pływanie na dystansie 6000 metrów i nawet tenże sam klub wrocławski, urządzając dotychczasowe swoje konkursa, ograniczył się na 4000—9500 metrów. Większe dystanse, niż oznaczony powyżej pięciu członków klubu wrocławskiego, przebywane były tylko sporadycznie, przez pojedynczych pływaków — i nigdy na jeden jedyny raz, lecz z odpowiedniemi wytchnieniami. Mianowicie przepłynęli: Leavitt w r. 1888 w sześciu dniach (z przerwami) 82.075 metrów; znany kapitan Webb przepłynął kanał La Manche z Dowru do Calais (64.372 metrów w $21\frac{3}{4}$ godzinach; Finney w r. 1887, w kąpielowym zakładzie Lambeth w Londynie, zrobił 66.670, w ciągu trzech następujących po sobie dni; dalej Beckwith w r. 1886, w królewskiem Aquarium Londynie, zostawił za sobą przestrzeń 33.623 metrów w dwóch dniach i nakoniec panna Alicja Beckwith w Bostonie (Ameryka) zrobiła w r. 1888 42 mil angielskich (mila = 1609 metrów) w sześciu idących po sobie dniach. Zarząd klubu wrocławskiego, w uznaniu niebywałej wytrwałości w pływaniu, postanowił pięciu wspomnianych członków obdarzyć srebrnemi znaczkami honorowemi.

Kronika.

Kolonja lecznicza w Rymanowie. W ubiegłym sezonie 60 dzieci chorych obojga płci znalazło umieszczenie w własnym, acz nieskończonym jeszcze budynku Towarzystwa, położonym na wzgórzu, skąd prześliczny na około roztacza się widok. Kolonja lecznicza spełnia dwa zadania: 1. daje możność leczenia się skrofulicznej dziatwie, nie mogącej się udać z rodzicami do kąpiel; 2. rozbudza życie towarzyskie między dziatwą, bawiącą z rodzicami w kąpielach; nie ma bowiem dnia, w którymby nie odbywały się bądź to zabawy, bądź też wycieczki, w których bierze udział cała niemal publiczność. Na największą uwagę zasługiwały: 1. zabawy na łące, zwanej „Gniewoszówką", odbywające się przy muzyce, a zaczynające się zwykle pochodem, po którym następywały gry towarzyskie i gimnastyczne; 2. zabawy taneczne dla dzieci, odbywające się w obszernej sali domu zdrojowego. Kierownikiem kolonji był nauczyciel Wilhelm Nowicki, członek grona nauczycielskiego lwowskiego Sokoła, a dopomagali mu Sokoły: K Haczewski i K. Broniewski. Ćwiczenia gimnastyczne tak ważną w społeczeństwie naszem odgrywające rolę nie były również zaniedbywane, udzielali bowiem nauki gimnastyki W. Nowicki dziewczętom, zaś K. Haczewski chłopcom.

Potrzeba zasadniczej zmiany obecnego regulaminu w szkołach. W akademji lekarskiej, paryskiej poruszył tą sprawę Luyneau. Uczone to ciało uchwaliło wówczas przedstawienie odnośnym władzom następujących zmian w szkolnictwie, koniecznych ze względu na zdrowie i rozwój fizyczny uczących się dzieci i młodzieńców: 1. aby wszelkie internaty urządzano odtąd nie w mieście, lecz na wsi; 2. aby wielkie przestrzenie przeznaczano do igrzysk i zabaw; 3. aby sale klasowe lepiej przewietrzano i oświecano; 4. aby przydłużyć czas do spania dla dzieci; 5. by przydłużyć czas rekreacji i gier a zmiejszyć odpowiednio godziny naukowe; 6. by zniewolić wszyst-

kich uczniów do codziennych ćwiczeń fizycznych i gimnastyki i t. d. Czy tego rodzaju reforma nie byłaby wskazaną i w naszych szkołach?

Lwowska kolonja wakacyjna chłopców. W Hucie Korostowskiej przebywały tego lata dwie serje kolonistów w liczbie około 120. Każda serja bawiła przez 3 tygodnie na świeżem powietrzu, ćwicząc się fizycznie, używając rzecznej kąpieli urządzając wycieczki w prześliczne góry okoliczne. Kierownikiem kolonji przez cały przeciąg czasu był niestrudzony w pracy około dobra młodziutkich kolonistów nauczyciel Romuald Kwiatkowski, członek grona nauczycielskiego lwowskiego Sokoła, a dopomagali mu walnie w tej pracy nauczyciele E. Urbanok i J. Soleski członkowie lwowskiego Sokoła.

Z Radomia w Kongresówce idąc w ślady Warszawy wysłało w b. r. towarzystwo dobroczynności 30 chłopców niezamożnych rodziców do Solca na kolonję wakacyjną na przeciąg 6 tygodni.

Lwowskie korpusy wakacyjne. Komitet obywatelski zorganizował z początkiem feryj szkolnych b. r. sześć korpusów wakacyjnych. Każdy korpus składał się z trzech oddziałów po 40 uczniów, z chorążego, dobosza i chirurga i był zaopatrzony w odpowiednią ilość przyborów służących do gier i ćwiczeń gimnastycznych. Na czele każdego korpusu był nauczyciel szkoły ludowej mając do pomocy dwóch kierowników oddziałowych Przez całe wakacje odbywały się codziennie z rana wycieczki w okolice Lwowa, mianowicie: na Hołosko, do Lisienic, na Pasieki, Pasieki wyższe, do Snopkowa, Żelaznej wody i t. p. Dziatwa wychodziła z miasta zwyczajnie o godzinie 8ej z rana ze sztandarem i przy odgłosie bębna a pod opieką troskliwych o nią nauczycieli. Przybywszy na oznaczone miejsce wycieczki zabawiali się uczniowie gimnastyką i grami, a o godz. 10tej otrzymywali śniadanie (szklankę kwaśnego mleka i kromkę chleba). W porze południowej wracały w najlepszym porządku korpusy do miasta. Do nauki gimnastyki, którą każdy korpus 2 razy w tygodniu pobierał, urządzono dwa boiska na łąkach: Żelaznej wody i Snopkowa i zaopatrzono je w odpowiedne przyrządy. Osobny regulamin i plan gimnastyczny regulował wycieczki i czynności.

Ratowanie tonących. 1. zbliżywszy się do tonącego, należy nań głośno zawołać, że jest ocalony; 2. przed rzuceniem się w wodę należy się szybko i zupełnie rozebrać, w razie potrzeby rozedrzeć ubranie, a przedewszystkiem zdjąć bieliznę, gdyż ta najbardziej przeszkadza pływakowi; 3. nie należy chwytać tonącego, dopóki on walczy z wodą, lecz wypada zaczekać aż się uspokoi; 4. gdy się tonący uspokoi, należy chwycić go za włosy, o ile można jak najprędzej przewrócić go na grzbiet i płynąć, trzymając obiema rękami jego głowę, aby twarz miał zwróconą do góry. *K. L.*

Z Tarnowa. Na kolonje wakacyjne do Janowic wyjechało w połowie lipca 15 uczniów. Za przykładem Krakowa i Lwowa urządzili mężowie chętni wychowaniu młodzieży i w Tarnowie t. z. korpus wakacyjny, w którymby młodzież, w mieście bez zajęcia pozostająca, mogła przez odpowiednie ćwiczenia nabrać siły i hartu do dalszej pracy umysłowej. Przez całe lato odbywały się codziennie od 6—8 godziny popołudniu ćwiczenia w ogrodzie resursy, zaś w niedzielę i święta wycieczki w okolice miasta pod przewodnictwem kierownika Sokoła I. Przybyłkiewicza i uzdolnionych przodowników.

Przestroga dla cyklistów. Jedno z pism holenderskich donosi, że do akademji wojskowej w Breda nie przyjęto kilku cyklistów, ponieważ okazało się, że każdy z nich, wskutek nadmiernego oddawania się sportowi welocypedowemu, miało nadwerężone żyły w nogach i krwawe guzy.

Znakomity pływak duński nazwiskiem Traggardh przepłynął Sund. Skoczył on do wody pod Helsingoer i po pięciogodzinnem pływaniu wyszedł z wody pod Helsingborg w Szwecji. Morze bałwaniło się potężnie, było dość zimno, wiatr był gwałtowny, a mimo tego pływak wyszedł zupełnie zdrów. Jest on z kolei drugim, który przepłynął Sund. Pierwszym był Szwed nazwiskiem Akei.

Z kolonji leczniczej w Rabce korzystało w pierwszym sezonie 14, w drugim 19 dzieci i wróciło do domu ze swietnym rezultatem leczenia.

Lwowska kolonja wakacyjna dziewcząt spędziła lato w Synowódzku. Budynek położony niedaleko miejsca, gdzie Opor wpada do Stryja pomieścił wygodnie 45 dziewcząt. Wycieczki w pobliskie urocze góry odbywały się dwa razy dziennie.

Jak prędko chodzimy? Podług spostrzeżeń Józefa Kleibera z Petersburga, który badał chód 6.672 osób, szybkość przeciętna chodu człowieka wynosi 76·9 metrów na minutę, a 4·61 kilom. na godzinę. Przechodnie w mieście nie mogą jednak iść szybko, gdyż na każdym kroku napotykają przeszkody, które zmuszają ich do zwolnienia chodu; na szosie chód staje się prędszy i wynosi 6 kilom. na godzinę. Przy wprawie można dojść do 8 i 9 kilom. na godzinę, a szybko biegacze dochodzą nawet do 10 kilometrów. *Bies. Lit.*

Gimnastyka dla dziewcząt. „Biesiada literacka“ w jednym z numerów tegorocznych pisze co następuje: Nie możemy dosyć zalecać dla dziewcząt gimnastyki. Wskutek wychowania oraz zwyczajów i samej natury rzeczy, dziewczęta, zwłaszcza w mieście mają mniej ruchu i swobody niż chłopcy. Brak ćwiczeń fizycznych i świeżego powietrza, również siedzący sposób życia bardzo ujemnie wpływa na ich zdrowie i rozwój; w tem szukać należy przyczyny chorób nerwowych, trapiących obecnie tak znaczną ilość kobiet. Sama przechadzka nie wystarcza, potrzeba jeszcze dać sposobność do wyrobienia muskułów, nabrania siły i zręczności, a najlepszym ku temu sposobem jest gimnastyka.

W niedługim stosunkowo czasie, można zauważyć korzyści wypływające z ćwiczeń fizycznych; dziewczęta nabierają apetytu, dostają rumieńców, stają się żwawsze i zgrabniejsze. „Zdrowa dusza w zdrowem ciele“ — powinno być hasłem wychowania młodzieży.

W stowarzyszeniu rękodzielniczem „Skała“ we Lwowie rozpoczął się z d. 15. maja b. r. kurs letni ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczenia odbywają się pod przewodnictwem nauczycieli gimnastyki lwowskiego Sokoła regularnie co wtorku i piątku od 8 do 10 wieczorem: w dnie pogodne na wolnem powietrzu w ogrodzie, na nowo w tym celu sprawionych przyrządach, w dnie zaś dżdżyste w sali.

Celem uregulowania ćwiczeń gimnastycznych po szkołach i zaprowadzenia rządowych seminarjów dla nauczycieli gimnastyki zwołuje ankietę węg. ministerstwo oświaty, wysławszy już przedtem delegata na zbadanie urządzeń nauki gimnastyki w Niemczech. Tylko w Przedlitawji mało kto na serjo o tem myśli.

Treść: Do Matek. — O gimnastyce dziewcząt. — Ćwiczenia na koniu wzdłuż bez lęków (dok.) — O zmyśle mięśniowym. — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Niebywała wytrwałość w pływaniu. — Kronika.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.